

鶏ささみとスプラウトのサラダ

材 料 (4人分)



◆鶏ささみ	2本
◆豆苗	1/2パック
◆カイワレ	1パック
◆ブロッコリー スプラウト	1パック
◆塩	少々
◆酒	大さじ1
◆お好みの ドレッシング	適宜

◆◇◆ポイント◆◇◆

酢味噌やわさび醤油などでも
おいしく出来上がります！

- ① 鶏ささみは筋を取り除く。
- ② 豆苗・カイワレ・ブロッコリースプラウトは2~3cm幅に切り、流水でよく洗って、ザルにあげておく。
- ③ 鶏ささみをバットにおき、塩・酒をかけて7~8分蒸し器で蒸す。蒸しあがったら、ほぐしておく。
- ④ ③の粗熱が取れたら、②と合わせる。
- ⑤ お好みのドレッシングをかけて、混ぜ合わせれば出来上がり。